

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era modern ini gaya hidup *sedentary* banyak membuat perubahan pada masyarakat yang hidup di kota-kota besar Indonesia. Kemudahan di sekitar sudah banyak di jumpai antara lain alat-alat canggih modern dari kendaraan, handphone, komputer, lift, mesin cuci dll, menyebabkan seseorang cenderung bergantung sehingga tidak melakukan aktivitas fisik (Dicaraka dan Candrawati, 2014).

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang di produksi oleh kontraksi otot rangka untuk mengeluarkan energi. Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan beresiko meningkatkan penyakit degeneratif pada seseorang (ACSM, 2006). Terlebih pada remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan, apabila keadaan ini berlangsung cukup lama kemungkinan bisa terjadi penurunan kesehatan dan muncul penyakit yang disebabkan kurangnya aktivitas gerak tubuh atau *hypokinetic disease*. Bila keadaan inaktifitas berlangsung terus-menerus akan memberi dampak gangguan pada tubuh seperti obesitas, kanker, diabetes mellitus, penyakit kardiovaskuler dll, sehingga bisa mengakibatkan remaja menjadi kurang lincah atau cekatan (Booth, 2011). Seperti dalam hadist disebutkan “*Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah*” (HR. Muslim).

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan keseimbangan (Sharkey, 2003). Untuk dapat melakukan aktivitas fisik tidak harus punya tingkat kelincahan yang bagus karena aktivitas fisik sehari-hari sudah mempengaruhi tingkat kelincahan seseorang. Manfaat kelincahan kepada remaja yaitu untuk mengkoordinasi gerak tubuh, gerakan tubuh dapat efisien dan efektif, menjaga ketahanan tubuh (Fitriani, 2016).

Remaja yang jarang melakukan aktivitas fisik akan memiliki nilai kelincahan yang kurang dari remaja yang sering melakukan aktivitas fisik. Pentingnya aktivitas fisik pada remaja yaitu untuk pemeliharaan kesehatan seperti mengatur berat badan dan menguatkan sistem pembuluh darah (BPPK, 2013). Kelincahan remaja sangat penting karena setiap gerakan yang dihasilkan dari olahraga tertentu akan menghasilkan kelincahan dan dapat memberikan dampak baik bagi tubuh seperti mencegah obesitas, mendukung pertumbuhan tulang dan otot, meningkatkan koordinasi tubuh, membuat kualitas tidur lebih baik (nyenyak), dan dapat mengurangi stress (Indarti, 2010).

Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik menggunakan alat ukur kuesioner dengan metode IPAQ, dan untuk mengetahui tingkat kelincahan menggunakan alat ukur Zig-zag run tes. Zig-zag run tes yaitu lari berkelak-kelok dengan jarak 10 meter (Fikri, C.R., dkk, 2015).

Dari hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 (Erwinanto, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti dari observasi diperoleh hasil bahwa mahasiswa kegiatannya berbeda-beda mulai dari mahasiswa aktivitas yang aktif dalam lingkup kegiatan kampus, mahasiswa atlet yang banyak melakukan latihan olahraga, dan mahasiswa pasif atau kupu-kupu (kuliah pulang - kuliah pulang) banyak menghabiskan waktunya untuk bersantai-santai saja.

Berdasarkan uraian di atas peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang hendak di pecahkan dalam penelitian ini maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja?

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan remaja pada mahasiswa aktivis IMM FIK angkatan Universitas Muhammadiyah Surakarta?
- b. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan remaja pada mahasiswa atlet UKM futsal Universitas Muhammadiyah Surakarta?
- c. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan remaja pada mahasiswa pasif fisioterapi S1 angkatan 2014 Universitas Muhammadiyah Surakarta?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi informasi dan menambah kajian ilmu khususnya tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Remaja / Mahasiswa

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan pentingnya aktivitas fisik yang berkaitan dengan kelincahan.

b. Bagi Fisioterapi

Untuk menambah keilmuan di bidang fisioterapi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk memberikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kelincahan pada remaja.